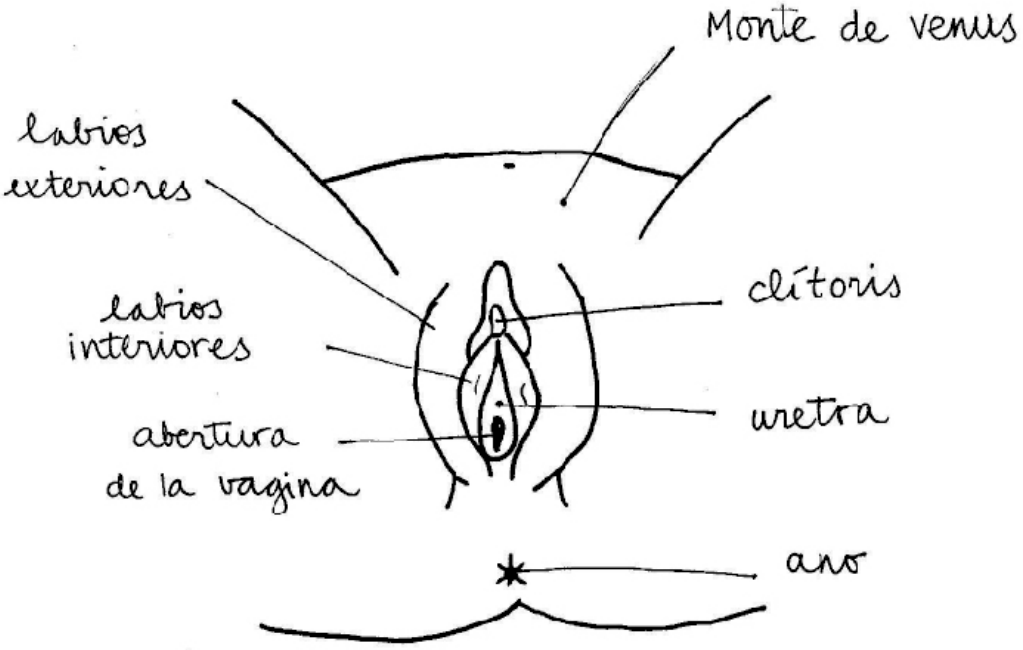
MANUAL PARA UN ABORTO SEGURO CON PASTILLAS

ESTAMOS JUNTAS


Monte de venus
labios exteriores
clítoris
labios interiores
uretra
abertura de la vagina
ano

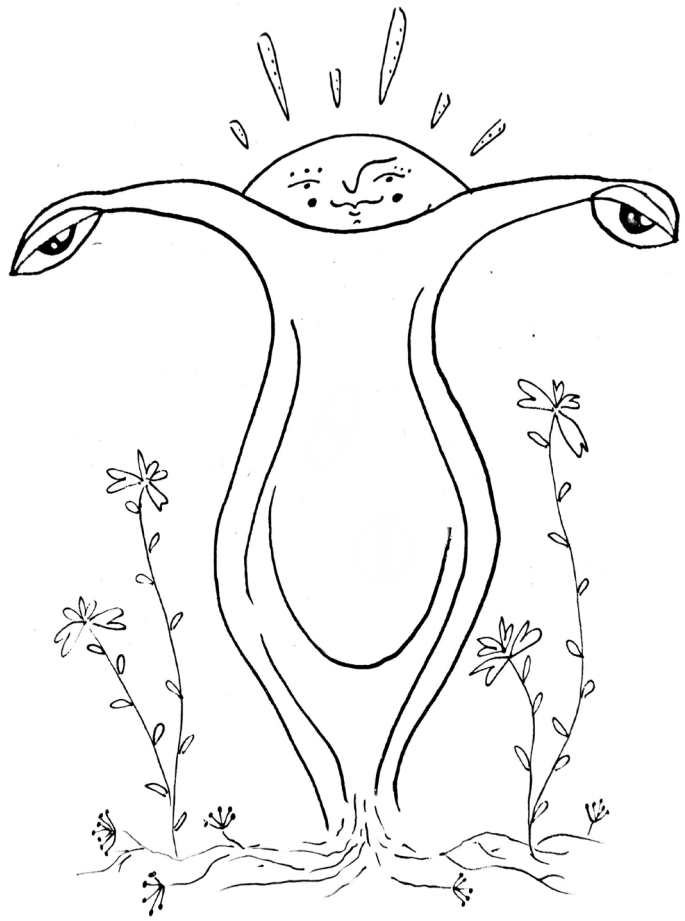
¿QUIÉNES SOMOS?

Somos una colectiva feminista autogestionada que apuesta por un aborto libre, seguro y acompañado.
No confiamos nuestrxs cuerpxs al Estado ni a las prácticas hegemónicas de la medicina, que históricamente nos han vulnerado y violentado, que construyeron su sistema violento y patriarcal a partir del disciplinamiento y control de nuestrxs cuerpxs.
Apostamos por construir autonomías desde la solidaridad cotidiana y micropolítica entre nosotras y nosotres, que aprendemos de la construcción de los saberes de las mujeres sobre sus cuerpxs.
Las mujeres y personas con capacidad de gestar siempre hemos abortado y son el colonialismo y el patriarcado los que hoy nos niegan la posibilidad de decidir sobre nuestrxs cuerpxs.
Este manual existe gracias a las experiencias de mujeres que han abortado con pastillas y a sus acompañantes que supieron encontrar otras formas de fuga para construir autonomías.

Si ya tomaste la decisión de abortar, escribinos al correo. Te podemos acompañar

ABORTO LIBRE Y FEMINISTA PARA TODXS!

estamosjuntas@riseup.net

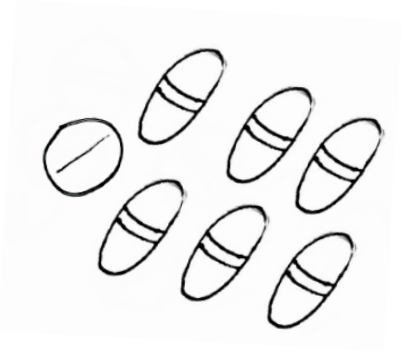


¿QUÉ SUCEDE EN NUESTRXS CUERPXS DURANTE UN ABORTO CON MEDICAMENTOS?

Un aborto con pastillas hace algo muy parecido a un aborto espontáneo. Lo ideal es que un aborto inducido se realice entre la semana 7 y la semana 12 del embarazo.

La Organización Mundial de la Salud recomienda el uso combinado de los medicamentos Mifepristona y Misoprostol. Cuando la Mifepristona no está disponible o no es accesible; entonces la siguiente mejor opción es utilizar el método de sólo Misoprostol (también conocido como Cytotec).

Mifepristona y Misoprostol:

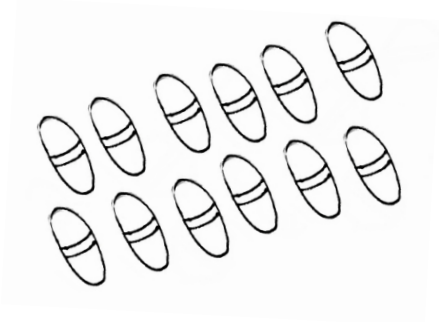


La Mifepristona bloquea los receptores de progesterona (la hormona necesaria para mantener un embarazo). También ayuda a que el útero esté más receptivo al Misoprostol.

El Misoprostol provoca contracciones en el útero, que causan la expulsión de los tejidos del embarazo, coágulos y sangrado.

Esta combinación tiene un 98% de efectividad. (segun la OMS)

Misoprostol solo:



Hace que el cuello uterino se ablande y el útero se contraiga, causando la expulsión de los tejidos del embarazo, coágulos y sangrado.

La efectividad es del 84%. Este es un método muy seguro si no se consigue la Mifepristona.

¿QUÉ DEBES SABER/HACER ANTES DE USAR PASTILLAS PARA ABORTAR?

1) CONFIRMA

Confirmá el embarazo, con una o más pruebas de orina. Si la primera sale negativa, pero hay sospechas se puede probar con otra. Cuando la prueba dice “no”, no siempre es “no”. Cuando la prueba dice “sí”, siempre es “sí”.

2) AVERIGUA

Averiguá cuántas semanas de embarazo tenés, podés calcular el tiempo de embarazo contando los días que han pasado desde el primer día de tu última menstruación. Pero solo si te realizas una ecografía sabrás con exactitud. La ecografía también ayuda a descartar un embarazo ectópico (fuera del útero) donde no se pueden usar pastillas.

3) TENER UN PLAN

Tener un plan: dónde, cuándo, con quién y cómo hacerlo.

-Dónde y cuándo:
Pensá cuándo querés y podés usar el misoprostol (la medicina que provoca dolor y sangrado). Ese día debes estar en un lugar cómodo, seguro y cerca de un baño, donde puedas estar lo más tranquila posible y en lo posible cercano a un hospital a menos de dos horas de distancia.

-Con quién:
A pesar de que las complicaciones son muy poco comunes, es importante tener compañía y apoyo por si hay una emergencia médica. Esta persona debe ser de confianza y apoyarte 100%, también debe saber en qué consiste el procedimiento y qué decir si hay una complicación. Es altamente recomendable excluir a tu pareja y a los varones en general de esta experiencia porque muchas veces pueden cambiar de opinión a último momento, ponerse nerviosos, entorpecer tu decisión, presionarte o incluso amenazarte.

- Cómo:
Siguiendo las instrucciones más abajo. El día que usas las pastillas, podés comer y beber con normalidad. No es necesario usar las medicinas con el estómago vacío.
Evitá mientras estás tomando las medicinas: bebidas alcohólicas y comidas pesadas.

Si tenés náuseas debido al embarazo, podés considerar tomar medicamentos contra la náusea para que no vomites las pastillas. Como todo el proceso dura varias horas (es diferente en cada persona) es mejor empezar a la mañana.

SABEMOS QUE ANTES DE LAS 5 SEMANAS ALGUNAS MUJERES LOGRARON ABORTAR CON HIERBAS COMO RUDA, ARTEMISA. LA INFUSIÓN DE LA ARTEMISA TAMBIÉN PUEDE SER USADA POST-ABORTO PARA AYUDAR A EXPULSAR LOS RESTOS.

¿QUÉ TENER A MANO?

- Toallitas higiénicas .
- Ibuprofeno o paracetamol para el dolor (que no contengan relajantes musculares ni antiespasmódicos).
- Té de manzanilla.
- Bolsa de agua caliente para el vientre.
- Un cambio de ropa.
- Toalla.
- Comida liviana.
- Dinero a mano por cualquier cosa.
- Celular cargado para comunicarte con tu acompañante.

¿EN QUÉ CASOS NO DEBES USAR PASTILLAS PARA ABORTAR?

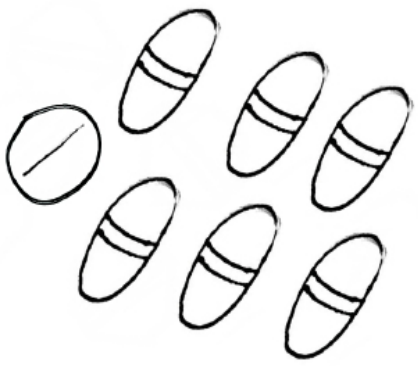
- Si alguien te está obligando a abortar.
- Si sos alérgica la mifepristona o al misoprostol (solo se puede saber si ya lo usaste antes, esto es muy poco común).
- Si consumiste aspirina en los últimos 7 días.
- Si tenés colocado un anticonceptivo DIU (dispositivo intrauterino como una T) o un espiral anticonceptivo (es necesario extraerlo antes del procedimiento).
- Si tenés alguna condición médica grave o una de las siguientes: insuficiencia suprarrenal crónica, desórdenes hemorrágicos u otras enfermedades de la sangre, porfiria.
- Si tenés un embarazo ectópico (que se está desarrollando fuera del útero).

¿CÓMO REALIZARSE UN ABORTO SEGURO CON MEDICAMENTOS?

*Recorda que para que el aborto sea seguro debes tener las dosis recomendadas de pastillas y usar la cantidad correcta. De acuerdo a los medicamentos que puedas usar, el método cambia.

MIFEPRISTONA + MISOPROSTOL

Si estos son los medicamentos que utilizarás, necesitarás 1 pastilla de Mifepristona (200 mg), 6 pastillas de Misoprostol (200 mcg cada una).

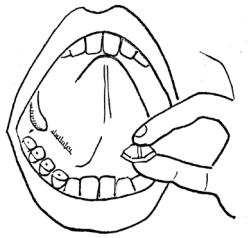


MOMENTO 1

Tragar la pastilla de mifepristona y esperar 48 horas (mínimo 36 horas)

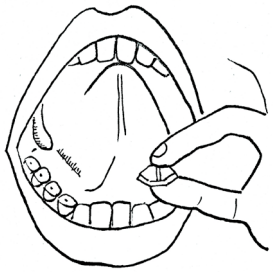
Ej. Si el MOMENTO 1 se realizó el jueves a la mañana, se puede hacer el MOMENTO 2 el sábado a la mañana

MOMENTO 2



48 horas después del MOMENTO 1
Debes colocar otras 4 pastillas de misoprostol (200mcg cada una) debajo de la lengua. Durante este momento podes tragar tu saliva pero no las pastillas.
Al pasar los 30 minutos, puedes tragar los restos o escupirlos.
Si durante este momento sentis ganas de vomitar podes sacar las pastillas de bajo de la lengua, pausar el cronómetro, vomitar y volver a ponerlas debajo de la lengua hasta que se cumplan los 30 minutos.

Puede que inicie un leve sangrado y sientas los efectos secundarios.
Si con 4 pastillas completaste el procedimiento y te sobran algunas pastillas, guardálas, porque otra persona las necesitará.



MOMENTO 3

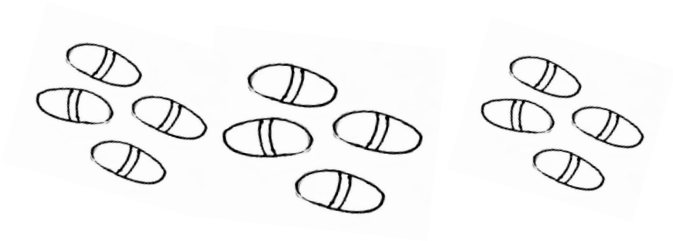
(Si es que no ocurrió la expulsión)

3 horas después del momento 2
Debes colocar otras 2 pastillas de misoprostol (200mcg cada una) debajo de la lengua. Durante este momento podes tragar tu saliva pero no las pastillas.
Al pasar los 30 minutos, puedes tragar los restos o escupirlos.
Si durante este momento sentis ganas de vomitar podes sacar las pastillas de bajo de la lengua, pausar el cronómetro, vomitar y volver a ponerlas debajo de la lengua hasta que se cumplan los 30 minutos.

(si después de otras 3 horas aún no ocurre la expulsión, volver a realizar el Paso 3 con 2 pastillas más)

MIENTRAS ESPERAS PODES COMER Y BEBER NORMALMENTE. DEBES EVITAR EL ALCOHOL, LA MARIHUANA U OTRAS DROGAS YA QUE ES IMPORTANTE ESTAR COMPLETAMENTE ATENTA DURANTE EL PROCESO.

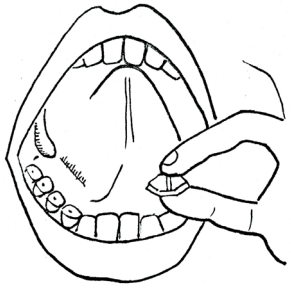
PODES TOMAR IBUPROFENO O PARACETAMOL PARA CALMAR LOS DOLORES, ANTES DE EMPEZAR EL PROCEDIMIENTO O DURANTE, Y PARA EVITAR LAS NAUSEAS PODER TOMAR DOMPER.



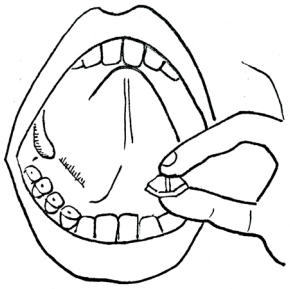
MISOPROSTOL SOLO

Si el medicamento que vas a usar es MISOPROSTOL SOLO, necesitarás 12 pastillas de (200mcg cada una). Que se debe usar en 3 dosis.

MOMENTO 1. PRIMERA DOSIS



Poner 4 pastillas de misoprostol (200 mcg cada una) debajo de la lengua. Mantener las pastillas durante 30 minutos, hasta que se disuelva.
Durante este momento podes tragar tu saliva pero no las pastillas. Al pasar los 30 minutos, puedes tragar los restos o escupirlos.



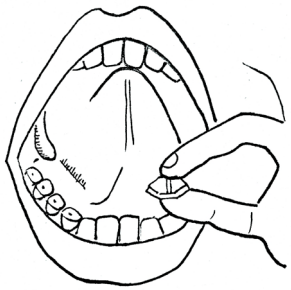
MOMENTO 2. SEGUNDA DOSIS

3 horas después del momento 1

Debes colocar otras 4 pastillas de misoprostol (200mcg cada una) debajo de la lengua. Mantenerlas durante 30 minutos, hasta que se disuelva. Igual que en el primer momento.

MOMENTO 3. TERCERA DOSIS

3 horas después del momento 2



Debes colocar otras 4 pastillas de misoprostol (200mcg cada una) debajo de la lengua. Mantenerlas durante 30 minutos, hasta que se disuelva.

AUNQUE YA HAYAS EXPULSADO EL PRODUCTO EN LOS MOMENTOS 1 O 2 ES IMPORTANTE QUE COMPLETES LAS 12 PASTILLAS PARA QUE EL ABORTO SEA SEGURO.

MIENTRAS ESPERAS PODES COMER Y BEBER NORMALMENTE. DEBES EVITAR EL ALCOHOL, LA MARIHUANA U OTRAS DROGAS YA QUE ES IMPORTANTE ESTAR COMPLETAMENTE ATENTA DURANTE EL PROCESO.

PODES TOMAR IBUPROFENO O PARACETAMOL PARA CALMAR LOS DOLORES, ANTES DE EMPEZAR EL PROCEDIMIENTO O DURANTE, Y PARA EVITAR LAS NÁUSEAS PODER TOMAR DOMPER.

¿QUÉ PASA DESPUES DE TOMAR MISOPROSTOL O MIFEPRISTONA +MISOPROSTOL?

Generalmente no se siente nada después de tomar la mifepristona (la primera pastilla). Pocas mujeres dicen haber tenido nausea, mareos o sangrados leves.

Después de usar Misoprostol (la segunda pastilla), es posible que sientas sus efectos secundarios; fiebre leve, escalofríos, diarrea, náusea, vómito, dolor de cabeza.

Estos son efectos normales y desaparecen unas horas después de tomar el misoprostol, (en las siguientes 48 horas o menos). Si no experimentas ninguno de estos efectos, es perfectamente normal.

El misoprostol provoca síntomas similares a tu periodo menstrual o a un aborto espontáneo, también causará dolor (de vientre y en la parte baja de la espalda) pues hace que el útero se contraiga y expulse el producto del embarazo. Algunas mujeres tienen dolor inmediatamente y otras después de varias horas. Para la mayoría de las mujeres, los dolores y el sangrado empiezan 1 a 5 horas después de empezar a usar el misoprostol.

CADA EXPERIENCIA ES DIFERENTE.

Generalmente el sangrado es más abundante que el de un período menstrual y se pueden ver coágulos. El sangrado más abundante suele ocurrir 2 a 5 horas después de usar el misoprostol y generalmente disminuye después de 24 horas.

Lo que podrías ver (si es que querés, o pedir a tu acompañante que vea) al expulsar es en tamaños:

4-6 semanas	saco gestacional y embrión	menos de 1 cm. tamaño de una semilla de manzana
7-8 semanas	embrión	1cm tamaño de una uva
9-10 semanas	embrión	4cm. tamaño de una aceituna
10-11 semanas	embrión	7cm. tamaño de una ciruela chica
11-12 semanas	embrión	9 cm. tamaño de un limón

Algunas mujeres siguen expulsando coágulos algunos días o incluso semanas después de haber usado las pastillas. Esto es común y no es peligroso, siempre que no existan síntomas de complicación. También es normal que el sangrado pare unos días y luego vuelva , puede durar 2 semanas o incluso más.

El Ibuprofeno es el analgésico más efectivo para los dolores.

NO tomar analgésicos combinados con relajantes musculares o antiespasmódicos.

Colocar una bolsa de agua caliente sobre el vientre y té de manzanilla ayudan a aliviar el dolor, así como también el realizar ejercicios pélvicos.

Debes usar toallitas higiénicas durante y después del aborto, NO tampones ni copitas menstruales. Esto ayuda a prevenir una infección y también a que sea más fácil medir la cantidad de sangre y asegurarse de que el sangrado es normal.

¿CÓMO RECONOCER UNA COMPLICACION?

Las complicaciones de un aborto con medicamentos son poco comunes, e incluyen sangrado severo (hemorragia) e infección.

Una mujer debe recibir atención médica inmediatamente si presenta alguno de los siguientes síntomas de complicación:

- Hemorragia si el sangrado llena más de 4 toallas sanitarias en dos hora. Si el sangrado no para y se ve como una canilla abierta (no en puchitos que sangran y paran, lo normal es que sea así, de a puchitos).

- Dolor abdominal fuerte que no se calma con analgésicos o que continua por 2 o 3 días.

- Fiebre de más de 39° C en cualquier momento o fiebre de más de 38° C por más de 24 horas.

- Flujo vaginal anormal con color inusual (verdoso o amarillento), y/o con olor fuerte o desagradable, diferente a la sangre o a podrido.

- Si durante el procedimiento presentás enrojecimiento, comezón o hinchazón en cara, cuello y manos, es probable que tengas una reacción alérgica a los medicamentos. Puedes usar un antihistamínico, pero si presentas dificultad para respirar es una reacción alérgica grave y debes recibir atención médica inmediatamente.

Si buscas atención médica, no es necesario que digas que usaste medicamentos. Los síntomas y el tratamiento de las complicaciones de un aborto espontáneo (natural) son los mismos que los de las complicaciones del aborto con medicamentos. Esto significa que parecerá que tienes un aborto espontáneo y deben atenderte por eso, podes ir con toda seguridad sin miedo a que te descubran.

El aborto espontáneo ocurre naturalmente en el 15-20% de todos los embarazos.

Aunque te quieran presionar, es muy importante que entiendas que NO hay pruebas o exámenes que puedan detectar los medicamentos en la sangre o la orina. No hay forma de que el médico pueda saber que usaste medicamentos a menos que vos (o tu acompañante) lo digan, o que tengas las pastillas en tu cuerpo (en tu boca o vagina). Aunque no sabrán que usaste las pastillas, sí identificarán que estabas embarazada.

Te recomendamos tener una historia preparada para ese momento y que tu acompañante también la sepa, te contamos dos opciones a modo de ejemplo:

1. Decir que empezaste a sangrar y que no sabes qué te está pasando.

2. Decir que estas embarazada y que empezaste a sangrar y que te ayuden que estas desesperada, podes ponerte a llorar y todo el show.

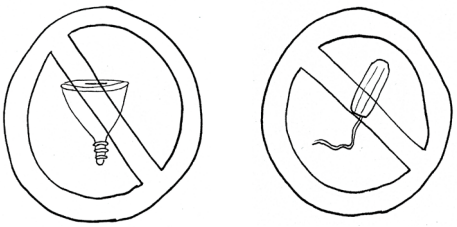
Te surgerimos no usar las palabras “aborto“ o “pérdida“ cuando estés en el hospital.

CUIDADOS POSTERIORES

LUEGO DE UN ABORTO TE RECOMENDAMOS:

Estar pendiente de cualquier signo de alarma

Por 40 días evitá cualquier tipo de penetración en la vagina (tampones, copita, sexo penetrativo) para prevenir infecciones. También evitá sumergirte en piletas, arroyos o bañeras los días posteriores.



Si todo salió bien, no es necesaria una consulta médica. Aunque si querés confirmar, podés hacerte una ecografía 2 semanas después (antes todavía habrán restos y te recomendarán hacerte un "raspado" que NO ES NECESARIO, porque tu cuerpo puede expulsar los restos solo).

Comenzar un buen método anticonceptivo, el que mejor se adapta a tus necesidades y al momento actual que estás viviendo. Podés consultar con unx ginecologx o profesional de la salud.

¡Atención! Si bien podes tardar hasta 6 semanas en volver a menstruar, igual te podés volver a embarazar antes de que tu menstruación haya vuelto.

Dentro de lo posible, descansá, alimentate con una dieta balanceada, mejor si es rica en hierro.
Toma mucha agua, no hagas ejercicios bruscos, evita el consumo de alcohol y otras drogas pues podrían elevar el sangrado. Podes ayudarle a tu cuerpo con masajitos en la parte baja del abdomen.

Considerá cuestionar la heterosexualidad obligatoria y la manera en que dispone nuestros cuerpos a situaciones que perpetúan la pérdida de nuestra autonomía.

OBSERVACIONES DE SEGURIDAD:
ES PREFERIBLE MANEJAR LA INFORMACIÓN DE QUE VAS A ABORTAR SÓLO CON TU AMIGA DE CONFIANZA, NO CONTAR CON VARONES CIS DURANTE EL PROCESO.
NO COMUNICARTE USANDO LA PALABRA ABORTO POR WHATSSAPP O FACEBOOK.
CONTACTARTE CON NOSOTRAS DESDE UN CORREO SEGURO (POR EJEMPLO NO DESDE TU CORREO O TELÉFONO LABORAL, O CUENTAS COMPARTIDAS)

estamosjuntas@riseup.net

agosto 2020
PARAGUAY

ESTAMOS JUNTAS